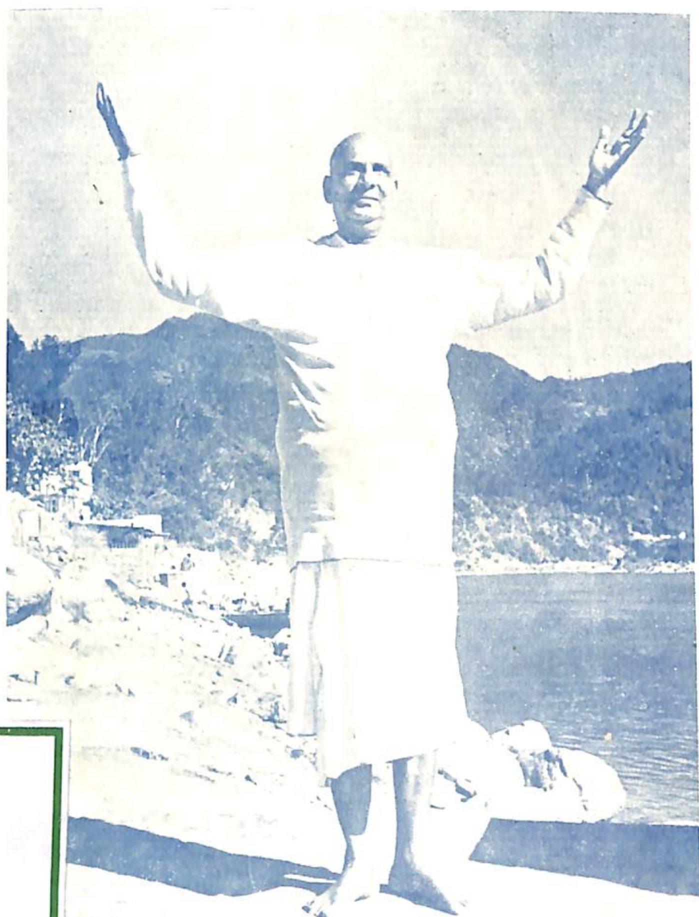
யோகாசனமும் பிராணாயாமமும்



ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

யோகாசனமும் பிராணாயாமமும்

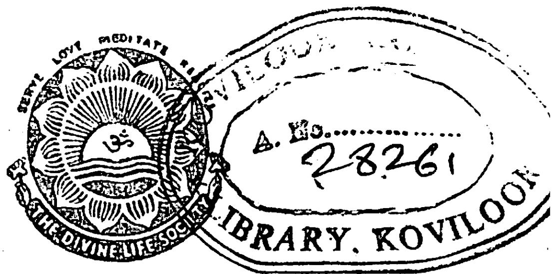
இயற்றியவர் :

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம் :

திரு. R. வரதராஜன், B.A., B.T.

சிவானந்தா நூற்றாண்டு விழா வெளியீடு



தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் : : சேலம் ஜில்லா

விலை] 1987 [ரூ. 2-00

SIVANANDA CENTENARY PUBLICATION

* O *

Translation of

"YOGASANAS & PRANAYAMA"

[From Bliss Divine]

in Tamil

* O *

Printed out of the magnanimous donation of :

SRI SWAMI BHUMANANDA

&

SRI SWAMI NIRMALANANDA

OF

SIVANANDA ASHRAM, Rishikesh Himalayas (U. P.)

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001.

யோகாசனமும் பிராணயாமமும்

யோகாசனங்கள்

யோகக்கலை இயமம், நியமம், ஆசனம், பிராண யாமம், பிரத்யாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி என்னும் எட்டு நிலைகளைக் கொண்டது. அவைகள் அங்கங்கள் அல்லது உறுப்புகள் என்றும் சொல்லப்படு கின்றன. அவைகளில் இயமம், நியமம் என்பன முதலிரண்டு நிலைகள். அஷ்டாங்க யோகத்தின் மூன்று வது நிலை ஆசனம், பிராணயாமம் நான்காவது நிலை.

ஒரு கட்டடத்தின் அஸ்திவாரம் நன்கு அமைய வில்லையானால் மேலே கட்டப்படும் கட்டடம் விரைவில் விழுந்து விடும். அவ்வாறே ஆசனங்களைச் செய்வதால் ஏற்படும் ஆன்மீகப் பயன்களைப் பெற வேண்டுமானால் முதலிரண்டு நிலைகளான இயமம், நியமம் ஆகியவற்றை நன்றாகப் பயில வேண்டும்.

அவ்வாறே யோகக் கலையைப்பயிலும் மாணவன் ஆசனங்களில் நல்ல திறமை பெறவேண்டுமானால் யோகப் பயிற்சியின் அடுத்த நிலைகளில் வெற்றியுடன் முன்னேற்றம் பெறமுடியாது. ஆசனங்களை நன்றாகப் பயின்றால்தான் பிராணயாமத்தினால் ஏற்படும் நல்ல பயன்களைப் பெற முடியும்.

ஆசனங்களின் வகைகள்

பிரபஞ்சத்தில் எத்தனை வகை உயிர்கள் இருக்கின் றனவோ அத்தனை வகையான ஆசனங்கள் இருக்கின் றன. பிரபஞ்சத்தில் எண்பத்து நான்கு இலட்சம்

உயிர்கள் இருக்கின்றன. எண்பத்து நான்கு இலட்சம் ஆசனங்கள் இருக்கின்றன. உயிர்கள் நடமாடும்போது வெவ்வேறு நிலையில் அவற்றின் உடல்கள் இருப்பதைப் போன்று, ஆசனங்களிலும் வெவ்வேறு நிலைகள் இருக்கின்றன.

எண்பத்து நான்கு இலட்சம் ஆசனங்களில், எண்பத்து நான்கு ஆசனங்கள் சிறந்தவை. அந்த எண்பத்து நான்கு ஆசனங்களில் முப்பத்திரண்டு ஆசனங்கள் மக்களுக்கு மிகவும் பயனுள்ளவை.

ஆசனங்களை தியான நிலைகள் என்றும் உடலுக்கு நலத்தையும் உறுதியையும் அளிப்பவை என்றும் இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். யோகக்கலையின் படி, பத்மாசனம், சித்தாசனம், ஸ்வஸ்திகாசனம், சுகாசனம் என்ற நான்கும் தியான நிலைக்கு மிகவும் ஏற்றவை.

தியான நிலைகள்

தியான நிலைகள் ஜெபத்திற்கும் தியானத்திற்கும் மிகவும் ஏற்றவை அவைகள் அன்றாட வாழ்க்கையிலுள்ள கவலைகள், வருத்தங்கள் ஆகியவைகளிலிருந்து மனத்திற்கு விடுதலை அளிக்கின்றன. அவை நரம்புகளுக்கு ஆறுதலும், உடலுக்கு ஓய்வும் மன உறுதியையும் அளித்து ஒருவரைச் சமநிலையில் வைக்கின்றன. தியான நிலைகள் இரப்பையில் ஜீரணசக்தியை அதிகரிக்கச் செய்வதோடு நல்ல பசியைத் தூண்டி உடல் நலத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் அளிக்கின்றன. மூட்டு வாத நோயைப் போக்குகின்றன. அவை உடலில் வாயு, பித்தம், கபம் ஆகிய மூன்றையும் சரியான விகிதத்தில் வைக்கின்றன. கால்களிலும் தொடைகளிலுமுள்ள நரம்புகளைத் தூய்மைப்படுத்தி வலிமை பெறச்

செய்கின்றன. அவை பிரம்மச்சரியத்தை அனுசரிக்க உதவுகின்றன.

''ஸ்திர சுகம் ஆசனம்'' உடலின் நிலை அல்லது ஆசனம் என்பது உறுதியானதாகவும் வசதியானதாக வும் இருக்கவேண்டும். அவை உடலுக்குத் துன்பத்தைக் கொடுப்பதாகவோ, வசதியற்றதாகவோ, இருக்கக் கூடாது. ஆசனங்கள் சரியாக இல்லாவிட்டால் மனம் ஆழ்ந்த சிந்தனையில் ஈடுபட இடையூறு ஏற்படும். உடல் கல்லைப் போன்று அசைவற்று உறுதியாக இருக்க உடலில் சிறிதளவுகூட அசைவு இருக்கக் கூடாது. தியானத்தில் அமரும்போது ஓர் உயிருள்ள கற்சிலை யைப்போன்று இருக்கவேண்டும். நீ அமரும் நிலை உறுதியாக இருந்தால் உன்னுடைய தியானத்தில் முன்னேற்றம் இருக்கும். உனக்கு உடலைப்பற்றிய உணர்வே இருக்காது.

''நான் ஒரு பாறையைப் போன்று உறுதியுட னிருக்கிறேன். என்னை எவராலும் அசைக்கமுடியாது'', என்று ஆசனத்தில் அமர்ந்திருக்கும்போது நீ நினைக்க வேண்டும். இந்த உணர்வை மனத்துக்குப் பலமுறை உண்டாக்க வேண்டும். அப்போதுதான் ஆசனம் விரைவில் உறுதியாக அமையும்.

இந்த நான்கு ஆசனங்களில் ஏதாவதொன்றில் தொடர்ந்து நான்கு மணி நேரம் உடலில் எந்தவித அசைவின்றியும் அமர்ந்திருக்கும் ஆற்றல் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் ஆசன ஜெயம் என்னும் ஆசனங்களில் நிலைத்திருக்கும் திறமை உண்டாகும். ஆசனத்தில் குறைந்தது ஒரு மணி நேரம் சரிவர அமர முடியுமானால், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தி, எல்லையற்ற மன அமைதியையும், ஆன்மீகப் பேரானந்தத்தையும் அடைய முடியும்.

ஓராண்டு காலம் தொடர்ந்து ஒழுங்காகப் பயின்றால், உனக்கு வெற்றி கிட்டும். தொடர்ந்து மூன்று மணி நேரம் ஆசனத்தில் அமரும் திறமையும் உண்டாகும். முதலில் அரைமணி நேரம் ஆசனத்தில் அமரத் தொடங்கி, படிப்படியாக நேரத்தை அதிகரித்துக் கொண்டே போகவேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் சிறிது நேரம் கழித்து கால்களில் அதிகவலி இருந்தால், கால்களை விலக்கிக் கொண்டு ஐந்து நிமிட நேரம் கால்களைத் தடவி விட்டுக்கொண்டு மீண்டும் ஆசனத்தில் அமர்ந்துகொள்ள வேண்டும். பயிற்சியில் முன்னேற்றம் ஏற்படும்போது, உனக்கு வலி ஏதும் ஏற்படாது. மாறாக அளவு கடந்த இன்பம் ஏற்படும். காலையிலும், மாலையிலும் ;ஆசனங்களைப் பயில்.

பத்ம, சித்த, சுவஸ்திகா, சுகாசனம் ஆகிய ஆசனங் களில் ஒன்றைமட்டும் பயில். மீண்டும் மீண்டும் முயற்சி செய்து அதைச் சரியாகவும், உறுதியாகவும், செய்ய பயில். ஆசனங்களை மாற்றாதே. ஏதாவது ஒன்றையே உறுதியாகச் செய். அதை ஓர் அட்டையைப் போல் உறுதியாகப் பற்றிக்கொள்ள வேண்டும். தியானம் செய்வதற்கு உதவியாக ஒரே ஆசனத்தின் பலன்கள் அனைத்தையும் பெறுவதற்கு முயற்சிசெய்.

பண்பட்ட ஆசனங்கள்

பண்பட்ட ஆசனங்களில் சிலவற்றை நின்று கொண்டே செய்யலாம். அவைகள் தடாசனம், திரிகோணசனம், கருடாசனம் முதலியவையாகும். வேறு சில ஆசனங்களை உட்கார்ந்து கொண்டே பயில முடியும். பஸ்சிமோத்தாசனம், ஜானுசிரசாசனம்,

பத்மாசனம், லோலாசனம் ஆகியவை இவ்வகையைச் சேர்ந்தவையாகும். சில ஆசனங்கள் படுத்துக் கொண்டே பயிலக்கூடியவை. இவை உத்தானபாதாசனம், பவனமுக்தாசனம் போன்றவையாகும். வலிமை குறைந்தவர்களும், மெலிந்தவர்களும் படுத்துக் கொண்டே ஆசனங்களைச் செய்யலாம். சிரசாசனம், விருக்ஷகாசனம், சர்வாங்காசனம், விபரீதகரணிமுத்ரா போன்ற ஆசனங்களைத் தலையைக் கீழே வைத்துக் கொண்டும், கால்களை மேலே தூக்கிக்கொண்டும் செய்யவேண்டும்.

யோகாசனங்களும் உடற்பயிற்சியும்

சாதாரணமான உடற்பயிற்சிகள் உடலின் மேல் பாகத்திலுள்ள தசைகளை வலுபடுத்துகின்றன. அவைகளைச் செய்வதால் ஒருவர் அழகிய உடற் கட்டுடன் பலவானாக மாறலாம். ஆனால் ஆசனங்கள் உடலுக்குள்ளே இருக்கும் கல்லீரல், மண்ணீரல், கணையம், குடல், இதயம், நுரையீரல், மூளை, முக்கியமான சில நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் ஆகியவை நன்றாகப் பயிற்சி பெறும் நோக்கத்துடன் செய்யப்படுபவை. ஆசனங்கள் உடலின் உள்ளுறுப்புகளுக்குப் பயிற்சி அளித்து, உடல்நலத்தைப் பேண உதவும். தைராய்டு போன்ற சுரப்பிகளுக்குத் தேவையான ஆற்றலை அளிக்கின்றன.

உடற்பயிற்சி பிராணனை உடலுக்கு வெளியே இழுக்கிறது.

ஆசனங்களோ பிராணனை உடலுக்குள்ளே அனுப்பி, உடல் முழுவதிலுமுள்ள உறுப்புகளுக்கும், மண்டலங்களுக்கும் சமமாகப் பரவச் செய்கிறது.

அவை உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன. நல்ல ஆன்மீக விளைவுகளை கொடுக்கின்றன.

ஆசனங்கள் நமக்குள்ளே மூலாதாரச் சக்கரத்தில் உறங்கிக் கொண்டிருக்கும் குண்டலினி சக்தியை எழுப்புகின்றன. இதனால் சாதகர்கள் பேரானந்தமும், ஆற்றலும் யோக சமாதியையும் அடைகின்றனர். தண்டாலும் பைடக்கும் நாளைக்கு ஐந்நூறு முறை செய்வதாலும் பார் விளையாட்டுக்களை ஒரு நாளைக்கு ஐம்பது வீதம் ஐந்தாண்டுகள் செய்வதாலும், இந்த விந்தையான குண்டலினி சக்தியை எழுப்புவதற்கு எவ்வித பயனும் கிடைக்காது. இதிலிருந்தே இரண்டு வகைப் பயிற்சிகளுக்குமிடையே உள்ள வேறுபாடு தெரிகின்றதல்லவா?

ஆசனங்களைப் பயில்வதற்கு எந்த விதமான செலவும் இல்லை. பளுக்கற்கள், சுருள் கம்பிகள், ஆகியவைகளைக் கொண்டு பயிற்சிசாலை அமைக்கத் தேவை இல்லை. அதிகமாகப் போனால், ஆசனங்களைப் பயில, மெதுவானதும், சுத்தமானதுமான விரிப்பு ஒன்று இருந்தால் போதுமானது.

யார் ஆசனங்களைச் செய்யலாம்?

பொதுவாக பத்து அல்லது பனிரெண்டு ஆண்டுகளுக்கு அதிகமாக உள்ளவர்கள் ஆசனங்களைச் செய்யப்பழகலாம். இருபது வயதிலிருந்து முப்பது வயதுள்ளவர்கள் எல்லா ஆசனங்களையும் நன்றாகச் செய்யலாம். ஓரிருமாதங்கள் ஆசனங்களைப் பயிலுவதால் முறுக்கேறிய நரம்புகளும், தசை நார்களும், எலும்புகளும் தளர்ச்சி அடையும். வயதானவர்கள்கூட ஆசனங்களைப் பயில முடியும். முடியாதவர்கள்

சிரசாசனம் பயில வேண்டியதில்லை. வயதானவர்களில் ஒருசிலர் சிரசாசனம் பயிலுகின்றார்கள். பெண்களும் ஆசனங்கள் செய்யலாம். அக்கறையுடனும் கவனத்துடனும் ஒழுங்காக ஆசனங்களைப் பயிலுவதால், பெண்கள் வியக்கத்தக்க உடல் நலமும் ஆற்றலும் பெறலாம். தாய்மார்கள் உடல் நலமும் வலிமையும் படைத்தவர்களாக இருந்தால், மக்களும் உடல் நலமும் வலிமையும் படைத்தவர்களாக இருப்பார்கள். இளம்பெண்கள் புத்துணர்வு பெறுவதால், உலக முழுவதிலுமுள்ள மக்கள் அனைவருமே புத்துணர்வு பெற்றவர்கள் ஆவார்கள்

யோகப் பயிற்சியின் நோய் தீர்க்கும் இயல்பு

யோகாசனங்கள் உடலிலுள்ள தசைகளைக் கட்டுடனும், தண்டுவடத்தை இளக்கமாகவும், மனத்தின் ஆற்றலை வளத்துடனும், நுரையீரலின் இயக்கத்தை அதிகமாகவும், உள்ளுறுப்புகளை உறுதியுடன் வைக்கவும், ஆயுளைப் பெருக்கவும் உதவுகின்றன. யோகாசனப் பயிற்சி இரத்தத்தில் பிராணவாயுவின் அளவு அதிகரிக்க உதவுகிறது. சிரைகள் அல்லது அசுத்த இரத்தக் குழாய்களிலுள்ள இரத்தத்தின் அளவு குறைகிறது. உடலில் அளவுகடந்த ஆற்றல் பெருகுகிறது. மூளையின் மையங்களும், தண்டுவடமும் வலிமை பெற்று புத்துணர்வைப் பெறுகின்றன. நினைவாற்றல் அதிகரிக்கிறது அறிவு கூர்மை பெறுகிறது. யூகித்தறியும் அறிவு வளர்கிறது.

ஆசனங்களைப் பயில்வதால் உடல் சம நிலையையும், மனச் சமநிலையையும் அடையலாம். யோகாசனப் பயிற்சி உடலைத் தளர்ச்சி அடையச் செய்து நரம்புத் தளர்ச்சி அடைவதினின்றும் தடுக்கிறது.

யோகாசனப் பயிற்சி நோய்களைப் போக்குகிறது. உடலை எளிதாகவும், உறுதியாகவும், சமநிலையிலும் வைக்க உதவுகிறது. குறிப்பிட்ட ஆசனங்கள் குறிப்பிட்ட நோய்களைப் போக்க உதவும். ஆசனங்களின் விந்தையான ஆற்றலைக் கவனியுங்கள்.

சிரசாசனம் மந்த புத்தியுடையவர்களின் மூளைக்கு உதவுகிறது. மூளைக்கு ஆற்றலை அளித்து, அறிவையும் நினைவாற்றலையும் அதிகரிக்கச் செய்கிறது மூளையில் ஓஜஸ் சக்தியைப் பெருக்குகிறது. பிரம்மசரியத்தைக்காக்க உதவுகிறது. அநேக நோய்களை நீக்க உதவுகிறது. மூளைப் பெட்டகத்தில் உள்ள இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிக்கச் செய்து, கண்பார்வையையும் காது கேட்கும் ஆற்றலையும் நன்கு கூர்மையாக்குகிறது.

சர்வாங்காசனம் தைராய்டு சுரப்பியை வளர்ப்பதோடு, நுரையீரலையும் இதயத்தையும் வலிமைப் பெறச் செய்து, தண்டுவடத்தை இளக்கமடையச் செய்கிறது.

சிரசாசனமும், சர்வாங்காசனமும் ஆண்மையைப் பெருக்கி மூப்படைவதைத் தடுக்கின்றன. தண்டுவடத்தை இளகச் செய்கின்றன. இவைகள் உடல் உறுப்புக்கள் முழுவதற்கும் மீண்டும் இளமை அளித்து புத்துணர்வு பெறச் செய்கின்றன. பிட்யூடரி சுரப்பிகளை சீராக இயங்கச் செய்து வலிமை அளிக்கின்றன.

மத்ஸ்யாசனம் நுரையீரல், மூளை, கண்கள் ஆகியவைகளை நன்கு வளம் பெறச் செய்கின்றது. அது தண்டுவடத்தின் மேல் பாகத்தை வலிமை பெறச் செய்கிறது.

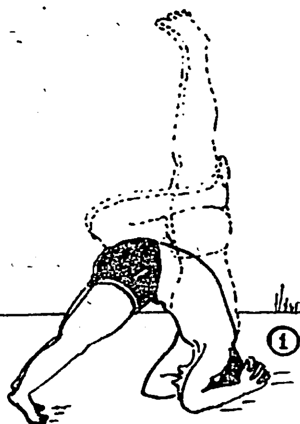
பஸ்சிமோத்தாசனமும், மயூராசனமும் ஜடராக் கினியைப் பெருக்கி ஜீரண சக்தியை வளர்க்கின்றன பஸ்சிமோத்தாசனம் வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள கொழுப்பைக் கரைக்கிறது.

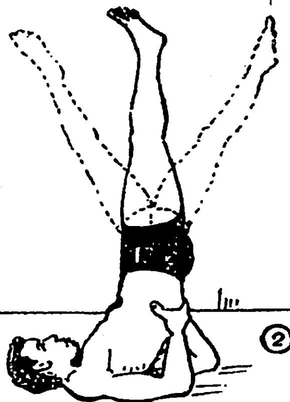
புஜங்காசனம், சலபாசனம், தனுராசனம் ஆகிய மூன்றும் குடலிலுள்ள உணவு மேல் நோக்கி நகர உதவுவதோடு, மலசிக்கலை நீக்கி, வயிற்றில் ஏற்படும் நோய்களைப் போக்க உதவுகின்றன. தனுராசனத்தில் ஒரு பக்கத்திலிருந்து மறுபக்கத்திற்குப் புரளும்போது வயிற்றுக்கு நன்ருகப் பயிற்சிபோல் உதவுகிறது.

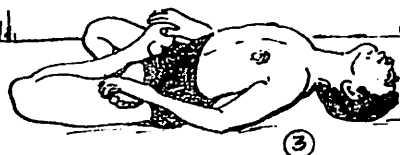
தடாசனம், திரிகோணுசனம், கருடாசனம் ஆகியவை உயரம் வளர உதவுகிறது.

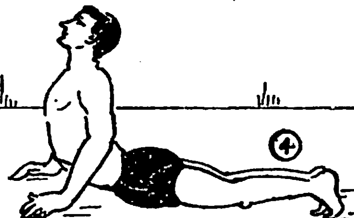
சவாசனம் உடலையும் மனதையும் தளர்வடையச் செய்து, மனச் சம நிலையையும் அமைதியையும் அடையச் செய்கிறது.

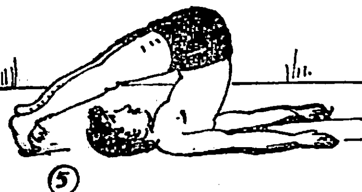
ஆசனங்களையும் பிராணுயாமத்தையும், உடல் வளர்ச்சி பெறுவதற்காகச் செய்வதில்லை. தசை வளர்ச்சி அடைவது உடல் நலத்தைக் காப்பதாகாது. உடலிலுள்ள சுரப்பிகளும், உள்ளுறுப்புகளும், நரம்பு மண்டலமும், மனமும் நலமாகவும், சீராகவும் வேலை செய்வது தான் நமக்குத் தேவை. யோகாசனங்கள், பிராணுயாமம் ஆகியவற்றை ஒழுங்காகப் பயில்வதால் இந்தத் தேவைகளை நிறைவு செய்யலாம்.

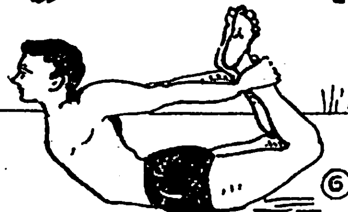


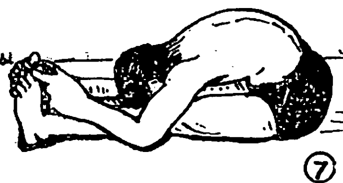


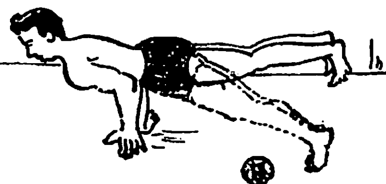












H.S.S Iyengar

யோகாசனம் செய்யும் முறை :-

1 **சிரசாஸனம் :—** மெல்லிய விரிப்பின்மீது முழங்கால்களை மண்டியிட்டு அமரவேண்டும். இரு கைவிரல்களையும் ஒன்றுடன் ஒன்று கோர்த்துக்கொண்டு, முன்கைகள் இரண்டையும் தரையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். உச்சந் தலையை விரிப்பின்மீது, முன்கைகளுக்கும் இருகை விரல்களுக்கும் இடையில் வைக்கவேண்டும். கீழ்வரும் முறையில், உடலை மெதுவாக மேல்நோக்கி உயர்த்த வேண்டும்.

கால் விரல்கள் தரையைத் தொட்டுக்கொண்டிருக்க, முழங்கால்களை நெஞ்சின் அருகில் கொண்டு வரவேண்டும். பிறகு கால்களை மெதுவாகத் தரையிலிருந்து மேலே தூக்க முயலுங்கள். சிறிது சிறிதாகக் கால்களை மேலே தூக்குங்கள். முறையான பயிற்சிக்குப் பிறகு, உச்சந் தலை கீழாகவும், கால்கள் இரண்டும் மேல் நோக்கியும், உடல் நேராக இருக்கும் வகையில் செய்ய வேண்டும். இந் நிலையில் சில வினாடிகள் இருந்துவிட்டு, கால்களை மிகவும் மெதுவாகக் கீழே கொண்டுவர வேண்டும். சிறிது சிறிதாக, இரண்டு முதல் ஐந்து நிமிடங்கள் வரை, இந் நிலையில் இருக்கப் பழக வேண்டும்.

2. **சர்வாங்காசனம் :** மல்லாந்து நேராகப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். மெதுவாகக் கால்களை மேலே தூக்கவேண்டும். இரண்டு முழங்கைகளையும் தரையில் படுமாறு வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இரண்டு கைகளாலும் முதுகின் இரண்டு பக்கங்களைப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும். இப்போது இடுப்புடன் இரண்டு கால்களையும் நேராக மேலே தூக்க வேண்டும். தாடையை நெஞ்சின்மீது வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆரம்பத்தில் இரண்டு நிமிடங்கள் இந்நிலையில் இருக்க வேண்டும். படிப்படியாக நேரத்தை அதிகரித்துக் கொண்டுபோய், முழுப்பயிற்சி பெற்றதும், 5 நிமிட நேர அளவிற்கு இப்படியிருக்கப் பழக வேண்டும்.

3, மத்ஸ்யாசனம் :— கால்களைப் பத்மாசனம் போட்டு, மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். உடலையும் தலையையும் மெதுவாக மேலே தூக்கவேண்டும். உச்சந்தலை தரையில் இருக்க, முதுகை வளைத்து, உடலை மேலே உயர்த்தவேண்டும். இருகைகளாலும், இரு கால் விரல் களைப் பற்றிக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாசனத்தைச் சர்வாங்காசனம் செய்து முடித்ததும் செய்ய வேண்டும். ஒரு நிமிடத்திற்கு இந்நிலையில் இருக்கப் பழகவேண்டும்.

4 புஜங்காசனம் :— முகம் தரையை நோக்கி இருக்குமாறு குப்புறப் படுக்கவேண்டும். விறைப்பாக உடல் இருக்கக்கூடாது. உள்ளங்கைகளைத் தரையில் ஊன்றிக் கொள்ளவேண்டும். தலையையும், உடலின் மேல்பாகத்தை யும், மெதுவாக, அசைவு ஏதுமின்றி, நாகம் படத்தை உயர்த்துவதைப் போன்று உயர்த்த வேண்டும். முது கெலும்பை நன்முக மேல் நோக்கி வளைக்க வேண்டும். தொப்புளிலிருந்து கால் விரல்கள் வரையிலுள்ள உடலின் பகுதி தரையில் படவேண்டும். நான்கு முறைகள் தொடர்ந்து இவ்வாறு செய்யப் பழக வேண்டும்.

5. ஹாலாசனம் :— மல்லாந்து நேராகப் படுக்க வேண்டும். இரண்டு கைகளையும் இரண்டு தொடைகளினருகே வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். உள்ளங்கைகள் தரையில் படுமாறு இருக்க வேண்டும். கால்களை வளைக்காமல், மேலே தூக்கவேண்டும். கைகளை விறைப்பாகத் தரையில் வைத்துக் கொள்ளவேண்டும். இடுப்பையும், முதுகின் அடிப்புறத் தையும் மேலே தூக்கவேண்டும். இரண்டு கால்களையும் மெதுவாகத் தலைக்குப் பின்னால் கொண்டுவர வேண்டும். முழங்கால்கள் இரண்டும் வளையாமல் நேராகவும் ஒன்றுக் கொன்று அருகிலும் இருக்குமாறு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தாடையை நெஞ்சில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மூக்கினால் மெதுவாகச் சுவாசிக்க வேண்டும். இந்நிலையில் இரண்டு நிமிடங்கள் இருக்க வேண்டும். நான்கு முறைகள் தொடர்ந்து இவ்வாசனத்தைச் செய்யப் பழக வேண்டும்.

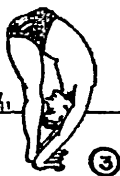
6. தனுராசனம் :- முகம் தரையை நோக்கி இருக்குமாறு, குப்புறப் படுக்கவேண்டும். தசைகள் விறைப்பாக இருக்க வேண்டாம். முழங்கால்களை வளைத்துத் தொடைக்கு மேலே கொண்டு வரவேண்டும். தலையையும் நெஞ்சையும் உயர்த்த வேண்டும். இரண்டு கைகளாலும், இரண்டு கணுக்கால்களையும் இறுகப் பற்றிக் கொள்ள வேண்டும். கைகளால் கணுக்கால்களை முன் இழுத்து, தலை, உடல், முழங்கால்கள் ஆகியவற்றை மேலே தூக்கவேண்டும். உடல் பளு முழுவதையும் அடி வயிறு தாங்கவேண்டும். முதுகெலும்பு வில்லைப்போன்று பின்புறமாக வளைந்திருக்க வேண்டும். கணுக்கால்களைப் பற்றியிருக்கும் கைகள் இரண்டும் விறைப்பாக இருக்கவேண்டும். இரண்டு முழங் கால்களும் ஒன்றுக்கொன்று அருகில் இருக்கவேண்டும். இவ்வாசனத்தைத் தொடர்ந்து நான்கு முறைகள் செய்ய வேண்டும்.

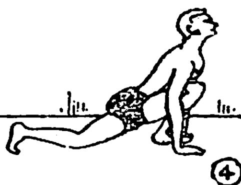
7. பஸ்சிமோத்தாசனம் :— மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். தொடைகளும், கால்களும் தரையில் விறைப்பாகப்படுமாறு படுக்கவேண்டும். மூச்சை அடக்கி உடலை விறைப்பாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். தலையையும், நெஞ்சையும் மெதுவாக உயர்த்த வேண்டும். மெதுவாக உடலை முன்னால் வளைத்து இரண்டு கைகளாலும் இரண்டு கால் விரல்களைப் பற்றிக் கொள்ளவேண்டும். முகத்தை இரண்டு முழங்கால்களுக்கிடையில் பதித்துக் கொள்ளலாம். இந்நிலையில் ஐந்து விநாடிகள் இருக்க வேண்டும். பின்னர் மெதுவாக, உடலையும், தலையையும் தூக்கி மீண்டும் மல்லாந்து படுக்கவேண்டும். இப்போது மெதுவ்வாகக் காற்றை மூக்கினால் உள்ளிழுக்க வேண்டும்.

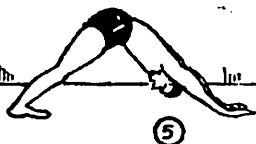
8. மயூராசனம்:— இரண்டு முழங்கால்களையும் மண்டி போட்டுக் கொள்ளவேண்டும். உள்ளங்கை தரையில் இருக்குமாறு முன்கைகள் இரண்டையும் அருகருகே வைத்துத் தரையில் ஊன்றிக் கொள்ளவேண்டும். முழங்கைகள் இரண்டும் ஒன்றோடொன்று ஒட்டியிருக்க வேண்டும். கைவிரல்கள் பாதங்களை நோக்கியிருக்கட்டும். விரல்களை இலேசாகத் திருப்பி வைத்துக் கொள்ளலாம். முன்கைகளை உறுதியாக விரிப்பில் ஊன்றிக்கொண்டு, அடிவயிற்றை முழங்கால்களுக்கு அருகில் கொண்டுவந்து கால்கள் இரண்டையும் விறைப்பாக, நேராகப் பின்னுக்கு நீட்டிக் கொள்ளவேண்டும். உடல் பளு முழுவதையும் முன்கைகள் இரண்டும் தாங்க வேண்டும்.

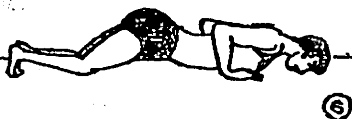

1

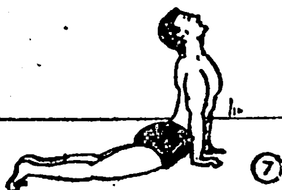

2

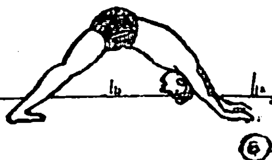

3

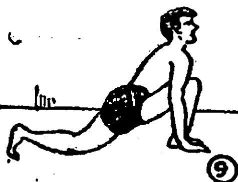

4

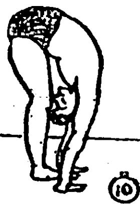

5


6

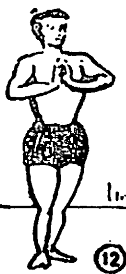

7


8


9


10


11


12

பிராணாயாமம்

தேவர்களும், மனிதர்களும், விலங்குகளும் பிராண னின் உதவியால் உயிர் வாழ்கின்றன. பிராணன்தான் அனைவற்றின் உயிர். அதனால் அது அனைவற்றின் உயிர் என்றும் பிரபஞ்சத்தின் உயிர் என்றும் சொல் லப்படுகிறது.

பிராணன் என்பது பொதுவாக அனைத்து உயிர் களின் தோற்றத்திற்கும் ஆதார சக்தி. அது ஒரு இன்றி யமையாத ஆற்றல். அது எங்கும் நிறைந்துள்ளது. அது செயல்பட்டுக் கொண்டும் அல்லது செயலற்றும் இருக்கலாம். அது எறும்பிலிருந்து யானைவரையும், ஓரணு உயிரான சிற்றுயிர் முதல் மனிதன் வரையும், செடி கொடிகளில் மிகச் சிறியது முதல் முழு வளர்ச்சி பெற்ற விலங்கினங்கள் வரையும் எல்லா உயிர்களிலும் காணப்படுகிறது.

மிக உயர்ந்த நிலையிலிருந்து மிக தாழ்ந்த நிலை வரையிலும் அனைத்து நிலைகளிலும் பிராணன் தான் ஆதாரசக்தி. அசைகின்ற எதுவும், வேலை செய்கின்ற எதுவும் உயிருள்ள எதுவும் பிராணன் செயலாற்று வதைக் குறிக்கிறது

உன் கண்களில் மிளிர்வது பிராணன், காது கேட் பதும், கண் பார்ப்பதும், தோல் உணர்வதும், நாக்கு சுவைப்பதும், மூக்கு முகர்வதும், மூளை அறிவதும் தத்தம் வேலைகளைச் செய்வதும் பிராணனின் ஆற்றலால் நடக்கின்றன. ஒரு பெண்ணின் புன்னகை, பாடலின் இசை, சொற்பொழிவாளரின் பேச்சில் அழுத்தம், தான் நேசிப்பவரின் பேச்சில் இனிமை ஆகிய எல்லாம் பிராணனின் காரணமாகத்தான் நடைபெறுகின்றன.

நெருப்பு எரிவதும், காற்று வீசுவதும், நதிகள் பாய்ந்து செல்வதும் பிராணனின் உதவியால்தான். ஆகாய விமானம் ஆகாயத்தில் பறப்பதும், நீராவி இயந்திரமும், இரயில் வண்டிகள், மோட்டார்கார் ஆகியவை நகர்வதும் பிராணனின் உதவியால்தான் ரேடியோ அலைகள் பிராணனின் வழியேதான் பரவுகின்றன பிராணன் தான் எலக்ட்ரான். பிராணன்தான் ஆற்றல், காந்தசக்தி, மின்சாரம். இதயத்திலிருந்து இரத்தக்குழாய்களில் இரத்தத்தைச் செலுத்துவதும், உணவை ஜீரணிப்பதும் கழிவுப்பொருள்களை உடலில் இருந்து வெளியேற்றுவதும், ஜீரண நீர்களை சுரக்கச் செய்வதும் பிராணன்தான்.

சிந்தித்தல், விரும்புதல், அசைதல், பேசுதல், எழுதுதல் ஆகிய செயல்களில் பிராணன் செலவழிகிறது. உடல் நலமும், வலிமையும் உள்ள ஒருவனிடத்தில் பிராணசக்தி அல்லது ஆண்மை அல்லது வலிமையும் அதிக அளவில் இருக்கிறது.

உணவு, நீர், காற்று, சூரிய ஒளி ஆகியவற்றில் இருந்து பிராணன் கிடைக்கிறது. தேவையான பிராணனைக் கொடுக்கும் வேலையை நரம்பு மண்டலம் கவனித்துக் கொள்கிறது. சுவாசித்தலின் மூலம் பிராணசக்தி கிரகிக்கப்படுகிறது. அதிகமாக இருக்கும் பிராணசக்தி மூளையிலும் நரம்புமையங்களிலும் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. விந்து சக்தி சேமிக்கப்பட்டு மாறுதல் பெறும் போது, உடலுக்கு அளவுகடந்த பிராணன் கிடைக்கிறது. அது மூளையில் 'ஓஜஸ்' என்னும் ஆற்றல் வடிவில் சேமித்து வைக்கப்படுகிறது. 'ஓஜஸ்' என்பது பிராணன்தான்.

மின்கலங்கள் மின் ஆற்றலைச் சேமித்து வைப்பதைப்போல் ஒருயோகி பிராணாயாமப் பயிற்சி

யின் மூலம் அளவற்ற பிராணனைச் சேமித்து வைத்துக் கொள்ளுகிறான். அபரிமிதமான பிராணனைச் சேமித்து வைத்துள்ள ஒரு யோகி தன்னைச் சுற்றிலும் உள்ளவர்களுக்கு வலிமையையும் ஆண்மையையும் அளிக்கிறான் அவன் ஒரு பெரிய மின் நிலையத்தைப் போல் செயலாற்றுகின்றான். அவனோடு நெருங்கிய தொடர்பு கொள்பவர்கள், வலிமை, ஊக்கம், ஆண்மை, உணர்ச்சிகளின் தூண்டுதல் ஆகிய ஆற்றல்களைப் பெறுகிறார்கள். தண்ணீர் ஒரு பாத்திரத்திலிருந்து மற்றொரு பாத்திரத்திற்குப் பாய்வதைப்போல், பிராணன் பக்குவம் பெற்ற ஒரு யோகியினிடமிருந்து சக்தியற்றவர்களிடம் பாய்ந்து ஓடுகிறது. யோக திருஷ்டி பெற்ற ஒரு யோகியால்தான் இதை நேரடியாக உணர முடியும்.

பிராணனின் தன்மை

உணவின் சாரத்தால் உருவாக்கப்பட்டுள்ள அன்னமய கோசம் என்னும் உடலுக்குப் பின்னே, பிராணமய கோசம் என்னும் பிராணன் அல்லது ஆற்றல் அல்லது முக்கியமான வாயுக்களால் அமைந்துள்ள பிராணமய கோசம் இருக்கின்றது இந்தப் பிராணன் உடலை நிரப்பி அதைச் செயல்பட வைக்கின்றது

பிராணன் என்பது சூக்ஷ்ம உடம்புக்கும் வெளியிலுள்ள பூத உடலுக்கும் இடையேயுள்ள இணைப்பு ஆகும். மெல்லிய நூல் போன்ற பிராணன் அறுபட்டால், சூக்ஷ்ம உடல் பூத உடலிலிருந்து பிரிந்து விடுகிறது அப்போது மரணம் ஏற்படுகிறது. பூத உடலில் செயல்பட்டுக் கொண்டிருந்த பிராணன் சூக்ஷ்ம உடலுக்குள் ஒடுங்கிவிடுகிறது

சுவாசித்தல் பிராணனை வெளிப்படையாகக் காட்டுகிறது. சுவாசித்தல் வெளியே தெரியும் நிலை பிராணன் கண்ணுக்குப் புலப்படாத நுண்ணிய நிலை. வெளிப்படையாகத் தெரியும் சுவாசத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதால், கண்ணுக்குப் புலப்படாத பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

பிராணனைக் கட்டுப்படுத்துவதுதான் பிராணுயாமம். உடலின் உள்ளே இருக்கும் ஆதார சக்திகள் அல்லது உயிர் சக்திகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக சுவாசித்தலைச் சீரமைத்துக் கட்டுப்படுத்துவதில் தான் பிராணுயாமம் தொடங்குகிறது.

பிராணுயாமம் என்பது ஒரு நல்ல பயிற்சி. அது அஷ்டாங்க யோகத்தில் நான்காவது அங்கம்.

பிராணுயாமமும் வாழ்நாளும்:

யோகக்கலையின்படி மனிதனின் ஆயுட்காலம் அவன் விடும் மூச்சுக்களின் எண்ணிக்கையைப் பொறுத்தது. ஒரு நிமிடத்திற்குப் பதினைந்து முறை மூச்சு விடுகிறோம். கும்பகத்தின் மூலம் அந்த எண்ணிக்கையைக் குறைப்பதாலும், கேசரி முத்திரையைப் பயில்வதாலும் மூச்சைக் கட்டுப்படுத்துவதாலும், உன் ஆயுட்காலத்தை நீடிக்கச் செய்யலாம்.

வெளிவிடும் மூச்சு ரேசகம் எனப்படும். உள்ளே மூச்சு இழுப்பது, பூரகம் எனப்படும். கும்பகம் என்பது மூச்சை உள்ளே அடக்குவது. கும்பகம் ஆயுட்காலத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும். அது உள்ளிருக்கும் ஆன்மிக சக்தி, ஆண்மை, வலிமை, ஆகியவற்றைப் பெருக்கும். ஒரு நிமிட நேரம் மூச்சை நிறுத்தி வைத்தால், அந்த

ஒரு நிமிடம் உன் ஆயுட் காலத்தில் அதிகமாகும். கும்பகத்தைப் பயின்று சங்கதேவர் ஓராயிரத்து நான்கு ஆண்டுகள் வாழ்ந்தார்.

பதஞ்சலி முனிவர் பிராணுயாமப் பயிற்சியில் வெவ்வேறு வகைகளைப்பற்றி வலியுறுத்திக் கூற வில்லை "மூச்சை மெதுவாக வெளியேவிடு, பிறகு உள்ளே இழுத்து, உள்ளேயே சிறிதுநேரம் நிறுத்து. அதனால் நிலையானதும் அமைதியானதுமான மனதைப் பெறுவாய்" எனக் கூறுகிறார். ஹடயோகிகள்தான் பிராணுயாமப் பயிற்சியை ஒரு கலையாக அமைத்து, வெவ்வேறான மக்களுக்கு ஏற்றபடி வெவ்வேறு விதமான பயிற்சிகளைக் கூறியிருக்கிறார்கள்.

பிராணுயாமப் பயிற்சிகள்:

பூஜை அறையில் உன் இஷ்ட தெய்வத்தின் படத்திற்கு முன்னால் பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனத்தில் அமர்ந்துகொள். வலது நாசித்துவாரத்தை வலதுகை கட்டைவிரலால் மூடிக்கொள் இடது மூக்கின் வழியாக மிகவும் மெதுவாக மூச்சை உள்ளே இழு. பிறகு இடது நாசித்துவாரத்தையும் வலதுகை சுண்டு விரலாலும், மோதிர விரலாலும் மூடிக்கொள். எவ்வளவு நேரம் எவ்விதத் துன்பமில்லாமல் இருக்க முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் மூச்சை உள்ளேயே நிறுத்திவை. வலது கட்டை விரலை எடுத்துவிட்டு பிறகு மிகவும் மெதுவாக மூச்சை வலது நாசியின் வழியே வெளியில் விடு. இப்பொழுது பயிற்சியில் பாதிக்கட்டம் வரை முடிந்துள்ளது. பிறகு வலது நாசித்துவாரத்தின் வழியே மூச்சை உள்ளே இழு. முன்னர் செய்தமாதிரியே உள்ளே நிறுத்தி, மிகவும் மெதுவாக இடது நாசித்துவாரத்தின் வழியே வெளியே

விடு. இந்த ஆறு நிலைகளும் சேர்ந்து ஒரு பிராணாயாமம் ஆகும். காலை இருபதும் மாலையில் இருபதும் செய். படிப்படியாக எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கலாம்.

தெய்விகப் பண்புகளான கருணை, அன்பு, மன்னிக்கும்தன்மை, அமைதி, இன்பம் ஆகியவை உள்ளே இழுக்கும் மூச்சோடு உன் உடலுக்குள் செல்கின்றன என்றும், அசுர குணங்களான காமம், கோபம், பேராசை முதலியவை வெளியே வரும் மூச்சோடு உன்னைவிட்டுச் செல்கின்றன என்ற மனோ பாவத்தோடு இரு. பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் ஆகிய வற்றைப் பயிலும் போது ஓம் அல்லது காயத்ரி மந்திரத்தை மனதில் சொல்லிக்கொண்டே இரு.

பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் ஆகியவைகளுக்கு இடையே உள்ள கால இடைவெளி சரியான அளவோடிருக்கவேண்டும். அதனால் உனக்கு மூச்சுத் திணறலோ, துன்பமோ எதுவும் ஏற்படக்கூடாது. அவைகளுக்கு இடையே சாதாரணமாக மூச்சுவிட வேண்டிய தேவை ஏற்படக்கூடாது. பூரகம், கும்பகம், ரேசிகம் ஆகியவற்றின் பயிற்சிக் காலம் சரியாக அமைக்கப்படவேண்டும். இதில் சரியான கவனத் துடனும் எச்சரிக்கையுடனும் இருக்கவேண்டும். அவ்வாறிருந்தால் பயிற்சி எளிதாகவும் வெற்றிகர மாகவும் இருக்கும்.

மூச்சை வெளியே விடும் காலத்தைத் தேவையின்றி நீட்டிக்கக் கூடாது ரேசக காலத்தை நீட்டித்தால், மூச்சை உள்ளே இழுக்கும் காலத்தைக் குறைக்க வேண்டி இருக்கும். அதனால் பயிற்சிமுறை சீர்குலைந்து விடும் பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் ஆகியவற்றைச்

சரியான முறையில் ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டால்; ஒருமுறை மட்டுமல்லாமல், தேவையான அளவு பிராணயாமத்தைப் பயிலும்போது உனக்கு எவ்வித மான கஷ்டமுமில்லாமல் இருக்கும். பயிற்சியும் அனுபவமும் உனக்கு உதவும். உறுதியாக இரு உன் நுரையீரலைச் சரியாகக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் கும்பகத்துக்குப் பிறகு, ரேசகத்தை மெதுவாகவும் பூரகத்துக்குச் சரியாகவும் பயிலமுடியும். பூரகம், கும்பகம், ரேசகம் ஆகியவை 1 : 4 : 2 என்ற விகிதத்தில் இருக்கவேண்டும்

வேறுவிதமான பிராணயாமப் பயிற்சிகளும் இருக்கின்றன. சூரியபேதம், உஜ்ஜயி என்பவை உடலுக்கு வெப்பத்தை அளிக்கும். சித்காரி, சீதளி ஆகியவை குளிரூட்டும். பஸ்திரிகா உடல் வெப்பத்தைச் சமநிலையில் வைக்கும். சூரியபேதம் உடலில் அதிகமாக உள்ள வாயுவையும், உஜ்ஜயி கபத்தையும், சித்காரியும், சீதளியும் பித்தத்தையும் வெளியேற்றும். பஸ்திரிகா உடலில் அதிகமாகவுள்ள இம்மூன்றையும் போக்கிவிடும்,

சூரிய பேதத்தையும், உஜ்ஜயியையும் குளிர்காலத்திலும், சித்காரி, சீதளி ஆகியவற்றைக் கோடைக் காலத்திலும் பயிலவேண்டும். பஸ்திரிகாவை எல்லாக் காலங்களிலும் பயிலலாம். குளிர்காலத்திலும் வெப்பமான உடல்நிலை உள்ளவர்கள், சீதளி, சித்காரி ஆகியவற்றைக் குளிர் காலத்திலும் பயிலலாம்.

பிராணனை அடக்குவது என்றால் என்ன?

பிராணயாமம் இந்துமதத்தில் ஒரு முக்கியமான இடத்தை வகிக்கிறது. பிராணன் மனதோடு தொடர்

புள்ளது. மனம் உள்ளத்தோடு தொடர்புள்ளது; மனம் ஆன்மாவோடு தொடர்புள்ளது; ஆன்மா, பரமான்வோடு தொடர்புள்ளது. மனம் மூலமாக வேலை செய்யும் பிராணனின் அலைகளைக் கட்டுப்படுத்த முடியுமானால், பிரபஞ்சத்தின் பிராணனை அடக்கி யாளும் இரகசியத்தை உன்னால் அறியமுடியும்.

பிராணனைக் கட்டுப்படுத்தினால், உலகத்தில் மனம் உடல் ஆகிய இரண்டின் தொடர்பான சக்திகள் அனைத்தையும் கட்டுப்படுத்தி விடலாம். காந்த சக்தி, மின்சாரம், புவி ஈர்ப்பு சக்தி, பொருட் செறிவு, நரம்புகளின் ஆற்றல் மற்றும் இன்றியமையாத சக்திகள், எண்ண அலைகள் ஆகியவைகள் தோன்றுவதற்குக் காரணமாகவுள்ள எங்கும் நிறைந்த ஆதாரசக்தியையும் யோகியால் கட்டுப்படுத்த முடியும். இந்த அறிவில் திறமை பெற்ற யோகி எந்த ஆற்றலையும் கண்டு பயப்படவேண்டியதில்லை ஏனெனில் பிரபஞ்சத்தில் உள்ள எல்லாவிதமான ஆற்றல்களையும் வெல்லும் திறமை அவன் பெற்றிருக்கிறான். ஒரு தனி மனிதனின் ஆற்றல் என்பது தன்னுடைய பிராணனைச் செயல் படுத்தும் ஆற்றலைத் தவிர வேறு ஒன்றுமில்லை. உலகில் ஒருசில மனிதர்கள் மற்றவர்களைவிட வெற்றிகரமாகவும், தங்கள் சக்தியை அதிகமாகப் பயன் படுத்தக் கூடியவர்களாகவும், கவர்ச்சியுடையவர்களாகவும் விளங்குகின்றார்கள். அதற்கு இந்த பிராணன் என்னும் சக்திதான் காரணம். யோகி ஒருவர் தான் விரும்பும் வண்ணம் பயன்படுத்தும் ஆற்றலை இவர்கள் தங்களை அறியாமலே எவ்வண்ணமோ செயல் படுத்துகின்றார்கள்,

---

பிராணுயாமப் பயிற்சியால் விளையும் நன்மைகள்

பிராணுயாமம் நம்முடைய மூச்சோடு தொடர் புடையதாக இருந்தாலும், அதனுல் உடலுக்குள்ளே இருக்கும் அநேக உறுப்புக்களுக்கும், உடல் முழு வதுக்குமே நல்ல பயிற்சி கிடைக்கின்றது. பிராணு யாமம் எல்லாவிதமான நோய்களையும் போக்கி, உடல் நலத்தைக் கொடுத்து, ஜீரண சக்தியை அதிகரித்து நரம்புகளைத் தூண்டிவிட்டு, காமத்தை நீக்கி, குண்டலினி சக்தியை எழுப்பிவிடுகின்றது.

பிராணுயாமத்தைப் பயிலும் மனிதன் பளுவில்லாத உடலை உடையவனுகவும், நோயில்லாத வனுகவும், நல்ல உடல் அழகோடும் இனிமையான குரலோடும், உடலில் நறுமணம் வீசுபவனுகவும் இருப்பான். அவனுக்கு நல்ல பசியும், மனமகிழ்ச்சியும் அழகான உருவமும், நல்ல வலிமை, உற்சாகம், மன உறுதி, சிறந்த உடல் நலம், ஆண்மை, நன்கு சிந்தனை செய்யும் ஆற்றல் ஆகியவை இருக்கும்.

பிராணுயாம மருத்துவம்

பிராணுயாமத்தைப் பயில்பவர்கள் தங்கள் பிராணசக்தியின் உதவியால் தீராதநோய்களைக் குணப் படுத்தலாம். மீண்டும் கும்பகத்தைப் பயில்வதால், தாங்கள் இழந்த ஆற்றலைப் பெற்றுவிடலாம்,

முட்டுவாத நோயாளி ஒருவன் இருந்தால் அவனுடைய கால்களை மெதுவாகக் கைகளால் தடவி விடு. அவ்வாறு தடவி விட்டுக்கொண்டே கும்ப கத்தைப் பயின்று உன்னுடைய பிராணன் உன்

கைகளின் வழியே நோயாளியினிடத்தில் பாய்கிறது என்று எண்ணிக்கொள். பிரபஞ்சப் பிராணன் அல்லது இரண்யகர்ப்பனோடு உன்னை இணைத்துக் கொண்டு பரமான்மாவின் பிராணன் உன் கைகளின் வழியே நோயாளியினிடம் பாய்வதாக எண்ணிக் கொள். உடனே நோயாளியின் நோய் நீங்கி, அவன் சுகமும் வலிமையும் பெறுவான்.

உன்னுடைய நோயை நீக்கிக்கொள்ள இவ்வாறு ஓரிருமுறை முயன்று பார். உன்னுடைய நம்பிக்கை உறுதிபெறும்.

நோயுள்ள பகுதியை அழுத்திப் பிசைந்துவிடுவதால், தலைவலி, குடலேற்றம், இதுபோன்ற நோய்களை உன் கைகளிலுள்ள அற்புதமான காந்த சக்தியால் போக்கலாம். கல்லீரல், மண்ணீரல், இரைப்பை, நோய்வாய்ப்பட்ட எந்த பகுதி அல்லது உறுப்பையும் கைகளால் அழுத்தி விடும்போது, உயிரணுக்களோடு பேசி அவைகளுக்குக் கட்டளை இடலாம். ''ஓ! உயிரணுக்களே! உங்கள் வேலைகளைச் சரிவர செய்யுங்கள். நான் உங்களுக்கு ஆணையிடுகிறேன்.'' என்று சொல்லுங்கள் அவைகள் உங்கள் ஆணைக்குக் கீழ்ப்படியும். அவைகளுக்கும் மறைமுகமான அறிவு இருக்கின்றது. உன்னுடைய பிராணனை மற்றவர்களிடம் செலுத்தும்போது உன் மந்திரத்தைத் திருப்பித் திருப்பிச் சொல். சில நோயாளிகளிடம் சோதித்துப்பார்த்தபின் உனக்கு நம்பிக்கையும் திறமையும் உண்டாகும்.

நம்பிக்கை, கற்பனை, கவனம், அக்கரை ஆகியவை நோய்க்கு ஆளான பகுதிகளுக்கு உன் பிராணனைச் செலுத்தி, நோயைத் தீர்க்கப் பயன்படும். மனதை

ஒருமுகப்படுத்துவதிலும், பயிற்சியிலும் முன்னேற்றம் அடையும்போது. தொட்டமாத்திரத்திலேயே பல நோய்களைத் தீர்க்கலாம். மிகவும் முன்னேற்றம் அடைந்தபிறகு, தொடாமலே நீ விரும்பிய மாத்திரத்திலேயே நோயைக் குணப்படுத்த முடியும்.

தூரத்திலுள்ள நண்பனின் நோயைத் தீர்ப்பதற்காக உன் பிராணனை ஆகாயத்தின் வழியே செலுத்தலாம். இது ''நேரில் செல்லாமலே நோய் தீர்த்தல்'' எனப்படும். பிராணன் கம்பியில்லாத் தந்திபோல் கண்ணுக்குப் புலப்படாமலே, மின்னலைப்போல விண்வெளியில் பயணம் செய்கிறது. மருத்துவனின் எண்ணத்திஞல் ஆற்றலைப்பெற்ற பிராணன் வெளியே செல்கிறது. கும்பகத்தைப் பயின்று, செலவழித்த ஆற்றலை மீண்டும் பெறலாம். இதற்கு நீண்ட காலத்திற்கு உறுதியானதும் ஒழுங்கானதுமான பயிற்சி வேண்டும்.

உன் பிராணனை மற்றவர்களுக்குப் பகிர்ந்து கொடுப்பதால் உன் ஆற்றல் குறைந்து விடும் என்று எண்ணிக்கொள்ளாதே. நீ கொடுக்க கொடுக்க, அது விண்வெளியிலிருந்து உனக்கு அளிக்கப்படும். அது தான் இயற்கையின் விதி. மனமில்லாத கஞ்சனுக இருக்காதே.

பிராணுயாமப் பயிற்சியைப்பற்றிய பொதுவான அச்சங்கள்!

சாதாரணமாகப் பிராணுயாமத்தைக் குரு ஒருவரின் உதவியின்றியே நீ பயிலலாம். கும்பகத்தை அதிக காலம் பயில விரும்பிஞல் மட்டுமே குருவின் உதவி தேவை.

நீ கவனத்துடன் இருந்து பொது அறிவைப் பயன்படுத்துவாயானால், பிராணாயாமத்தையும் ஆசனங்களையும் பயில்வதில் எவ்வித ஆபத்துமில்லை. மக்கள் தேவையின்றி பயப்படுகின்றார்கள்.

கவனக்குறைவாக இருந்தால், எந்தச் செயலிலும் ஆபத்து இருக்கின்றது. படிக்கட்டுகளில் இறங்கும் போது கவனக்குறைவாக இருந்தால், கீழே விழுந்து எலும்பு முறிவு ஏற்படும் நகரத்தில் மக்கள் நெருக்க மாகவுள்ள பகுதிகளில் நடந்து செல்லும்போது கவனக் குறைவாக இருந்தால், மோட்டார்கார் உன்மேலே ஏறி விடும் அபாயம் இருக்கிறது. இரயில் நிலையத்தில் பயணச் சீட்டு வாங்கும்போது. உன் பணப்பையை இழந்து விடலாம். மருந்துகளைக் கலக்கும்போது, விஷத்தையோ தவறான மருந்தையோ, சரியான மருந்தையே அதிக அளவில் கொடுத்துவிட்டால், நோயாளிகள் உயிரிழக்க நேரிடும்.

பிராணாயாமத்தைப் பயிலும்போது உன் உணவைப் பொறுத்தமட்டில் கவனத்துடன் இருக்கவேண்டும். அளவுக்கு அதிகமாக உண்ணக் கூடாது. எளிதானதும், விரைவில் ஜீரணமாகக் கூடியதும், சத்துள்ளதுமான உணவை உண்ண வேண்டும். உடலுறவில் மிதமாக இருக்கவேண்டும் மூச்சை அடக்கும்போது உன் ஆற்றலுக்கு ஏற்றவாறு பயில வேண்டும். தொடக்கத்தில் ஒரிருமாதங்கள் மூச்சை உள்ளே அடக்காமல் உள்ளே இழுப்பதையும், வெளியே விடுவதையும் மாத்திரம் பழகவேண்டும். மிகவும் மெதுவாக மூச்சை உள்ளே இழுக்கவேண்டும். இந்த விதிகளை அனுசரித்தால், பிராணாயாமம் பழகத் தொடங்குவதில் எவ்வித அபாயமும் இல்லை.

சில அறிவுரைகள்

பிராணயாமப் பயிற்சியில் வெற்றிபெற வேண்டு மானால் சரியான ஆசனம் தேவை. அதற்காக ஆசனத்தை முழுவதும் சரியாகப் பயிலும் வரை, பிராணயாமத்தைப் பயில்வதற்குக் காத்திருக்க வேண்டியதில்லை. ஆசனத்தைப்பயின்று கொண்டே பிராணயாமத்தையும் பயிலலாம். நாளடைவில் இரண்டிலும் வெற்றிபெறலாம்.

நீ பிராணயாமம் பயிலும் அறை ஈரமுள்ளதாக வும், காற்ரோட்டமில்லாமலும் இருக்கக்கூடாது. அறை உலர்ந்தும், காற்ரோட்டமுடனும் இருக்கவேண்டும். ஒரு ஏரி அல்லது ஆற்றின் கரையிலும், தோட்டத்தின் ஒரு மூலையிலும், காற்று குளிர்ந்தோ அல்லது வரட்சி யாகவோ இல்லாதபோது திறந்த வெளியிலும், மலையுச்சி அல்லது அடிவாரத்திலும் பிராண யாமத்தைப் பயிலலாம்.

கோடைக்காலத்தில் குளிர்ந்த நேரமாகிய காலை யில் பயிலலாம். முடியுமானால் ஒரு ஏரி அல்லது ஆற்றின் கரையில் அமர்ந்துகொள். காற்று வேகமாக அடித்தால், பிராணயாமத்தை நிறுத்திக்கொள். கோடைக்காலத்தில் உடல் வெப்பத்தைத் தணிக்க சிதளியைச் செய்யலாம்.

பிராணயாமம் பயிலும்போது எந்த நிலையிலும் அளவு கடந்த சிரமம் இருக்கக்கூடாது. அதைச் செய் வதில் மகிழ்ச்சியும் இன்பமும் இருக்கவேண்டும். தேவையில்லாத சிரமத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளக் கூடாது.

நீ களைப்படையும் வரையில் பிராணாயாமத்தைச் செய்துகொண்டிருக்கக் கூடாது. யோகப்பயிற்சிகளை செய்து முடித்தவுடனே குளிக்கக் கூடாது. அரை மணி நேரம் ஒய்வு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

பிராணாயாமம் பயிலும்போது உன் இஷ்ட மந்திரத்தை ஜெபிக்கவேண்டும். அதுதான் தூய்மையான யோகம்.

சாதாரணமாக உலகியல் மக்கள் சுவாசிப்பது ஒழுங்கற்று இருக்கிறது. ஒழுங்காகப் பிராணாயாமத்தைப் பயின்று சரியாகச் சுவாசிக்கும் பழக்கத்தைப் பழகிக்கொள்ளவேண்டும்.

ஞானதேவர், திரைலிங்க சுவாமிகள், ராமலிங்க சுவாமிகள் ஆகியோர் பிராணனாகிய ஆற்றலைப் பல வழிகளில் பயன்படுத்தினார்கள். சரியான மூச்சு விடும் பயிற்சியினால் பிராணாயாமத்தைப் பயின்று நீயும் பயனடையலாம். நீ பிராணனைத்தான் சுவாசிக்கிறாய். ஆகாயத்திலுள்ள காற்றைச் சுவாசிக்கவில்லை. சுவாசித்தலாகிய பயிற்சியால் (பிராணாயாமம்) உன்னிடமுள்ள மறைமுகமான உயிரோட்டமுள்ள ஆற்றல்களை உணர்ந்துகொள். ஒரு யோகியாகமாறி உன்னைச் சுற்றிலும் உள்ளவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி, அறிவு, ஆற்றல் ஆகியவைகளைப் பரவச் செய்.

ஆன்மீக போதனைகள்

— ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

1. அனுதினமும் அதிகாலையில் நான்கு மணிக்கு எழுந்திரு. இக்காலம் ஈஸ்வர தியானத்திற்கு மிகவும் அனுகூலமானது. ஜபம், தியானம் செய்.

2. ஜபம், தியானம் செய்ய கிழக்கு அல்லது வடக்கு நோக்கி பத்மாஸனத்திலேனும், ஸித்தாசனத்திலேனும் உட்காரவும். இந்நேரத்தை முடிந்த அளவு அதிகரித்துக் கொள்ளவும். தேக ஆரோக்கியத்தின் பொருட்டு சில ஆசனங்களை முறையாகவும், ஒழுங்காகவும் செய்.

3. உன் மனதுக்கு இசைந்த ஏதேனும் ஒரு மந்திரத்தை தினந்தோறும் 108 முதற்கொண்டு முடிந்த அளவு ஜபம் செய்.

மந்திரங்கள் : ஓம் நமோ நாராயணாய; ஓம் நமசிவாய; ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய; ஓம் சரவணபவாய நம; ஸீதாராம்; ஸ்ரீராம்; ஹரிஓம்; காயத்திரி.

4. சாத்வீக ஆகாரத்தை எடுத்துக்கொள். உணவை உண்ணுமுன் அதை இறைவனுக்கு அர்ப்பணம் செய் அவனுடைய பிரசாதமாக எடுத்துக்கொள்.

5. தியானத்திற்கென தனி அறையைப் பயன் படுத்துங்கள்.

6. உங்கள் வருவாயில் பத்தில் ஒரு பங்கினை தர்மம் செய்யுங்கள்.

7. தினசரி பகவத் கீதையில் ஒரு அத்தியாயம் படியுங்கள்.

8. வெகு ஜாக்கிரதையுடன் வீர்ய சக்தியைக் காப் பாற்றுங்கள். ஏனெனில் வீரியமே ஸர்வ சக்தி. தனியாக படுத்துத் தூங்குங்கள்.

9. சில ஸ்தோத்திரப் பாடல்களையும், ஸ்லோகங் களையும் மனப்பாடம் செய்து கொண்டு ஜபத்திற்கோ, தியானத்திற்கோ ஆசனத்தில் உட்காரும்போது சொல்லவும். அப்படி செய்தால் உன் மனது விரைவில் புனிதமாகும்.

10. தியோரிணக்கத்தை விலக்கு. சத்சங்கத்தை நாடு. புகைபிடித்தல், போதை தரும் பானம் இவைகளை விட்டுவிடுங்கள்.

11. ஏகாதசி தினம் உபவாசம் இருங்கள். இன்றேல் பால் பழங்களை மட்டும் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

12. ஜபமாலை ஒன்றை கழுத்திலாகிலும், சட்டைப் பையிலாகிலும் வைத்திருங்கள்.

13. தினம் இரண்டு மணி நேரம் மௌனமாக இரு. சாப்பிடும் பொழுது மௌனத்தைக் கடைபிடியுங்கள்.

14. எந்நிலைமையிலும் உண்மையே பேசுங்கள். மிதமாகவும் இனிமையாகவும் பேசுங்கள்.

15. தேவைகளை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். திருப்தியாகவும், சந்தோஷமாகவும் வாழ்க்கையை நடத்துங்கள்.

16. ஒருவருக்கும் தீங்கு செய்யாதீர்கள். மற்றவர்களுடைய உணர்ச்சிகளைப் புண்படுத்தாதீர்கள். எல்லோரிடமும் அன்பாக இருங்கள்.

17. வேலைக்காரர்களையே நம்பி இருக்காதீர்கள். தன் கையே தனக்கு உதவி என்பது மேலான நற்குணம். சுய தேவைகளை நீங்களே பூர்த்தி செய்துகொள்ளுங்கள்.

18. படுக்கையைவிட்டு எழுந்தவுடனும், படுக்கைக்கு செல்லும் முன்னும் கடவுளைத் தியானியுங்கள். கடந்த தவறுதல்களைப் பற்றி சிந்திக்காதீர்கள்.

19. எளிமையான வாழ்க்கையும், உயர்ந்த எண்ணமும் வாழ்க்கையின் குறிக்கோளாகக் கருத வேண்டும். சாது, சந்நியாசி, ஏழை எளியோர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள்.

20. 'மரணம் ஒவ்வொரு நொடியிலும் உனக்காக காத்திருக்கிறது' என்பது நினைவிருக்கட்டும். ஆகையால் உன் கடமைகளைச் செய்யத் தவறாதே. ஆன்மீக நாட் குறிப்பு எழுதி வாருங்கள்.

குறிப்பு : ஸாதனங்களின் ஸாரங்கள் இதுதான். இந்த ஆத்மார்த்த போதனைகளை தினசரி படித்து அன்றாட வாழ்க்கையில் அனுஷ்டித்து வாருங்கள்.

